



















■ 食材シート ■

★点線を切って作成してください。

▼主食	▼たんぱく質	▼たんぱく質	▼味付け	▼野菜	▼野菜	▼フルーツ
 おかゆ	 たまご	 たまご	かつお	 ほつれん草 小松菜	 ほつれん草 小松菜	 バナナ
 パン	豆腐	豆腐	野菜スープ	 白菜・キャベツ	 白菜・キャベツ	 りんご
うどん 50g→110g*	水煮大豆	水煮大豆	ミルク	 大根・カブ	 大根・カブ	 みかん
スパゲティ	納豆	納豆	トマト	葉(大根・カブ)	葉(大根・カブ)	オレンジ
マカロニ 40g→90g	 とり肉	 とり肉	中華	 にんじん	 にんじん	 いちご
小麦粉	 ぶた肉	 ぶた肉	みそ	 さつまいも じゃがいも	 さつまいも じゃがいも	 ぶどう
 おかゆ	麩	麩	ごま	 かぼちゃ	 かぼちゃ	 すいか
 パン	さかな	さかな	きな粉	里いも・長いも	里いも・長いも	もも
うどん 50g→110g*	鱈・しらす	鱈・しらす	しょうゆ (つゆの素)	 いんげん えんどう	 いんげん えんどう	メロン
スパゲティ	 牛乳	 牛乳	マヨネーズ	 ブロッコリー アスパラ	 ブロッコリー アスパラ	
マカロニ 40g→90g	チーズ	チーズ	ケチャップ	 トマト	 トマト	
小麦粉	ヨーグルト	ヨーグルト	コンソメ	玉ねぎ	玉ねぎ	
のりしろ	のりしろ	のりしろ	のりしろ	のりしろ	のりしろ	のりしろ

*について … “乾燥のうどんを 50g ゆでると、生のうどんが 110g できる” 意味です。